Príčiny a liečba pálenia záhy



Problémy s trávením veľmi často súvisí so stresom. Ako jeho vplyv minimalizovať a vyhnúť sa refluxu?

Pažerák býva často dráždený kvôli takzvanému refluxu. Ide vlastne o spätný návrat natráveného jedla z žalúdka do pažeráka. Dalo by sa tiež povedať, že ide o akési neúplné zvracanie. Žalúdočný obsah sa vracia do spodnej časti pažeráka a zase späť do žalúdka. V pažeráka potom cítite pálenie. Je to dané tým, že natrávená potrava sa už zmiešala s kyslými žalúdočnými šťavami. Namiesto aby sa posunula ďalej do čriev, vraca sa späť a v podstate rozožiera sliznicu pažeráka.

Odtiaľ tiež pochádza ľudový názov choroby – pálenie záhy, lekári hovoria o pyróze. Bolestivý pocit pálenia je cítiť v mieste za hrudnou kosťou. Presúva sa od oblasti žalúdka až ku krku. Mnoho ľudí cíti aj nepríjemný horkokyslý pocit v ústach. Je to podobné ako pri zvracaní.

Pálením záhy trpí asi polovica tehotných

Ide o pomerne častý stav, ktorý je spôsobený nedostatočnosťou dolného pažerákového zvierača. Pálenie záhy sa vyskytuje denne u desatiny obyvateľstva. Počas tehotenstva, predovšetkým v posledných troch mesiacoch gravidity, ním trpí polovica žien. Tento problém nie je nebezpečný, dokonca je považovaný za normálny a väčšinou sa nelieči. Po pôrode tieto ťažkosti často spontánne vymiznú.

Pre rozhodnutie o prípadnom liečebnom postupe je dôležité, ako často sa pyróza opakuje a aká je dĺžka trvania týchto epizód. Ak pálenie záhy prichádza len zriedka, nie je potrebné sa liečiť. Odporúča sa upraviť stravu. Medzi nápoje a jedlá vyvolávajúce pálenie záhy patrí biele víno, koncentrovaný alkohol, tučné, korenistá, kysnuté a sladké jedlá. Vhodné je jesť častejšie a menšie porcie, dobre hrýzť, vynechať kávu, koncentrované džúsy.

Nepodceňujte ťažkosti

Opakujúce sa ťažkosti nepodceňujte. Pažerák totiž nie je pred kyslým obsahom strávenej potravy chránený. Môžu sa zmeniť jeho vnútorne výstelky, to potom vedie až k vzniku vredu a zvýšeniu rizika vzniku zhubného nádoru. Kúpte si v lekárni antacidá – lieky, ktoré viažu kyselinu chlorovodíkovú (soľnú), ktorá sa podieľa v žalúdku na trávení. Antacidá tiež dokážu vytvoriť na sliznici žalúdka a pažeráka ochranný film, a tým ju chráni. Existujú vo forme cmúľacích tabliet, obyčajných piluliek alebo suspenzie gélov, ktoré sa predávajú v malých sáčkoch.

Kúpiť si môžete aj lieky, ktoré priamo potláčajú vylučovanie kyseliny v žalúdku. Ide o takzvané inhibítory protónovej pumpy. Znie to zložito, ale v podstate účinne potláčajú tvorbu žalúdočnej kyseliny. Žalúdočná šťava, ktorá sa vracia do pažeráka, je potom menej agresívna. Tieto lieky bývajú na predpis, ale niektoré slabšie z tejto skupiny sú aj voľne predajné. Jedlá sóda, ktorá sa v týchto prípadoch užíva, nie je najvhodnejšia. Problémom sa dá tiež predchádzať tým, že sa vyhnete rizikovým jedlám a situáciám. Každý však môže mať problémy po niečom inom, rovnako ako každému vyhovujú iné lieky. Pomôže, ak budete jesť menšie porcie a častejšie, nebudete hltať,

fajčiť nalačno a piť zrnkovú kávu.

K páleniu záhy prispieva tiež poloha v ľahu. Je to jednoduché – tráviaca strava sa ľahšie dostáva do pažeráka, pretože nemusi prekonávať gravitáciu. Preto je dobré si po jedle neliehať. Veľký vplyv na vznik ťažkostí má stres. Aspoň pri jedle buďte v pokoji, nejedzte rýchlo.

Tehotné ženy by pri problémoch s pálením záhy mali zmeniť stravovacie návyky – neprejedať sa, strava by mala byť ľahko stráviteľná. Tiež by nemali zdvíhať ťažké predmety a obmedziť predkláňanie.

Kedy ísť k lekárovi

Je-li pálenie záhy časté, intenzívne a trvá dlho – napríklad ak človek pociťuje pálenie záhy aspoň tri týždne každý druhý deň, mal by vyhľadať lekára.

U gastroenterológa je chorý vyšetrený endoskopicky. Pacientovi sa ústami zavedie tubus zakončený optikou do pažeráka, žalúdka a hornej časti tenkého čreva. Liečba potom spočíva v podávaní liekov, ktoré zastavujú žalúdočnú sekréciu, a liekov podporujúcich normálnu peristaltiku v pažeráku. Je potrebné tiež vylúčiť, či k ochoreniu neprispieva nákaza Helicobacterom pylori, ktorý narúša žalúdočnú sliznicu a môže vyvolať žalúdočný vred.

Krajným riešením je chirurgický zásah. Pri laparoskopickej operácii sa vytvorí golier obkružujúci dolnú časť pažeráka. Vytvára sa z hornej časti žalúdka. Zákrok vedie k tomu, že potom, čo sa pacient naje, manžeta obkružujúci koniec pažeráka uzavrie jeho dolnú časť, a tým bráni spätnému toku žalúdočného obsahu do pažeráka.